

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

К.Н. Глазова

«01» марта 2024г.

Приложение № 1

к приказу ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
от 01.03.2024 г. № 25/1-СП



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

Л.В. Просвирнина

«01» марта 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

для детей до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-часовым режимом

работы структурного подразделения

«Детский сад №16» ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани

(весна)

Величины потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей за 10 дней

	Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углевод ы ясли	Углево ды сад	Энерг.це нность (ккал) ясли	Энерг.це нность (ккал) сад	Витам ин С ясли	Витам ин С сад
1 день	49,19	60,01	42,63	48,8	154,6	215,44	1157,21	1539,12	90,36	111,38
2 день	64,13	70,23	65,97	75,27	165,15	191,43	1387	1600,4	63,86	79,6
3 день	46,23	56	42,84	52,5	232,69	273,11	1459,51	1843,33	59,25	71,81
4 день	64,89	84,26	50,54	61,88	159,34	202,23	1334,4	1678,33	54,11	68,33
5 день	35,8	41,85	41,63	48,78	197,96	246,12	1161,9	1581,38	39,83	48,56
6 день	49,72	64,38	36,58	45,23	266,23	314,37	1388,47	1774,83	29,57	35,86
7 день	50,5	57,9	51,4	58,49	171,68	207,87	1246,85	1562,52	111,05	135,01
8 день	56,65	70,89	47,65	60,64	188,54	250,67	1527,62	1947,73	39,61	44,09
9 день	63,85	79,78	50,89	67,59	160	260,05	1345,56	1761,07	74,94	95,36
10 день	55,1	67	43,02	48,55	240,14	272,58	1475,47	1782,49	23,42	27,63
Итого	536,06	652,3	473,15	567,73	1936,33	2433,9	13483,99	17071,2	586	717,63
В среднем за 10 дней	53,61	65,23	47,32	56,77	193,63	243,39	1348,4	1707,12	58,6	71,76

Среднесуточный набор продуктов на одного ребенка

	4.Соус сметанный с томатом	20	20												
	сметана	5	5	0,31	0,31	0,69	0,69	1,46	1,46	2,26	2,26	0,003	0,003		83
	мука	4	4												
	томатная паста	2	2												
	5.Картофельное пюре	120	150	2,44	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	110,4	138	14,5	18,15		63
	картофель	170	215												
	молоко	20	25												
	Масло сливочное	4	5												
	6.Компот из сухофруктов	150	180												
	сухофрукты	20	25	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36		10
	сахар	7	10												
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08		11
	Итого	585	770	19,36	21,56	17,32	19,16	69,29	84,33	508,49	591,37	28,943	38,373		
Уплотнен ный полдник	1.Суфле рыбное	70	80	9,54	11,03	5,31	6,4	2,44	2,87	96	112,8	0,11	0,12		22
	рыба	90	110												
	молоко	15	18												
	Масло сливочное	7	8												
	мука	2	3												
	яйцо	0,2	0,25												
	масло растительное	2	3												
	2.Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03		1
	чай	1	1,5												
	Сахар	7	10												
	3.Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0		15
	4.Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10		16
	Итого	350	400	19,97	23,28	7,43	8,97	38,52	48,12	301,2	357,62	11,17	11,56		
	Всего за день	1485	1815	55,12	63,36	37,53	42,82	234,85	267,1	1415,3	1694,7	42,473	52,726		

	сметана	3	4												
Обед	3.Суфле из печени	110	110	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	0,04	0,04	9	
	печень говяжья	120	120												
	хлеб пшеничный	8	8												
	молоко	30	30												
	яйцо	0,5	0,5												
	лук	18	18												
	Морковь	14,0	14												
	Масло сливочное	2,0	2												
	4. Соус сметанно томатный	50	50	0,77		1,7		3,65		5,65		0,07	0,07	83	
	сметана	8	8												
мука	7	7													
томатная паста	5	5		0,77		1,7		3,65		5,65					
5.Кисель из с/м ягод	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10		
с/м ягоды	20	25													
крахмал	8	10													
Сахар	12	14													
6. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11		
Итого	525	620	16,62	19,9	11,76	14,38	76,38	92,09	424,5	535,8	11,8	14,1			
Уплотненн ый полдник	1.Омлет натуральный	80	100	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	13	
	яйца	1,5	1,8												
	молоко	23	28												
	Масло сливочное	4	5												
	2.Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4,4	4,4	36	
	3.Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15	
	4.Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
	Итого	410	440	11,44	14,05	14,37	19,06	47,04	52,46	361	422	14,6	14,58		
	Всего за день	1424	1672	41,11	50,53	38,26	47,57	179,2	218,3	1171	1447	28,4	31,18		

	Масло сливочное	2	3											
	консервы рыбные	25	30											
	Соль	3	5											
	3.Капуста тушеная с мясом	200	220	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280	19	21	51
	капуста	200	210											
	говядина	40	50											
	масло растительное	6	7											
	Лук	11	12											
	морковь	14	15											
	томатная паста	4	5											
	Сахар	1	2											
	мука	1	2											
	4.Компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	33
	яблоки	35	40											
	сахар	10	12											
	5. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	6.Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	Итого	610	730	20,21	23,76	15,88	19,06	68,76	88,49	612,86	734,54	29,62	34,82	
Уплотнен ный полдник	1. Ватрушка "лакомка"	180	180	28,23	28,23	14,6	14,6	38,53	38,53	490,14	490,14			47
	мука	65	65											
	сахар	18	18											
	Масло сливочное	13	13											
	яйцо	1\2	1\2											
	творог	60	60											
	2.Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	24
чай	1	1,5												
Сахар	7	10												
лимон	10	12												
	3. Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	430	460	28,7	28,75	15,01	15,02	55,43	58,53	563,14	575,14	11,42	12,83	
	Всего за день	1535	1810	63,06	73,23	46,84	58,71	174,8	231,15	1581,1	1949,9	43,95	51,47	

	говядина	20	30											
	Соль	3	5											
	сметана	3	4											
	3.Макаронны запеченные с яйцом	150	200	6,03	8,11	6,91	8,23	23,03	27,4	185	215	0,33	0,45	114
	макаронные изделия	42	60											
	Масло сливочное	9	10											
	яйцо	1\2	1\2											
	масло растительное	2	3											
	4.Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10
	сухофрукты	20	25											
	сахар	7	10											
	5. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
Уплотненный полдник	Итого	530	670	10,56	13,85	13,37	16,4	72,6	89,36	450,3	547,2	8,66	11,09	98
	1.Винегрет	60	80	0,76	1,05	3,05	4,06	4,18	5,85	46,19	63	4,81	6,9	98
	картофель	20	25											
	свекла	15	20											
	морковь	10	15											
	огурцы соленые	10	15											
	горошек консервированный	10	15											
	лук	10	12											
	масло растительное	4	6											
	2.Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63			43
	яйцо	1	1											
	3.Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	4. Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	5. Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	430	460	9,78	10,92	8,56	9,69	49,95	56,75	313,2	355	18,8	20,9	
	Всего за день	1460	1755	30,84	38,37	38,03	47,17	200,8	232	1180	1485	28,5	33,28	

	3.Гороховое пюре	130	150	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	0,04	0,04	9
	горох	40	50											
	Масло сливочное	5	6											
	4.П/ф Тефтели-ежики	60	60	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42	0,59	0,59	40
	П/ф Тефтели-ежики	62	62											
	масло растительное	2	2											
	5.Кисель из с/м ягод	150	200											
	с/м ягоды	20	25											
	крахмал	8	10	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77
	сахар	10	12											
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	Итого	570	770	26,13	29,58	19,55	22,41	72,06	89,14	555,75	674,67	55,56	69,69	
Уплотненны й полдник	1.Котлета рыбная	70	70											
	рыба	100	100											
	хлеб пшеничный	13	13											
	молоко	18	18	10,09	10,09	3,26	3,26	6,79	6,79	97	97	0,66	0,66	92
	лук	10	10											
	масло растительное	5	5											
	2.Салат картофельный	40	60	2,29	3,44	9,2	13,8	7,15	10,73	115,2	172,8	9	13,5	105
	картофель	75	110											
	лук	10	15											
	масло растительное	9	13											
	3.Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14
	кофейный напиток	1,5	2											
	молоко	130	160											
	сахар	7	10											
	4.Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
5.Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
Итого	390	450	17,64	20,15	15,17	20,3	49,84	62,28	400,9	504,42	20,64	25,33		
Всего за день	1440	1810	60,7	73,92	45,35	57,29	193,5	255,1	1398,3	1802,8	77,32	96,373		

	Соль	3	5											
	Сметана	5	6											
	3.Рулет мясной с луком и яйцом	60	70	7,18	9,62	5,92	7,81	5,39	7,42	104	138	1,98	2,45	103
	говядина	45	51											
	хлеб пшеничный	6	7											
	молоко	10	11											
	лук	17	20											
	Масло сливочное	2	3											
	яйцо	1\2	1\2											
	Масло растительное	1	1											
	4.Соус сметанный с томатом	20	20	0,31	0,31	0,69	0,69	1,46	1,46	2,26	2,26	0,003	0,003	83
	сметана	5	5											
	мука	4	4											
	томатная паста	2	2											
	5.Компот из сухофруктов	150	200											
	сухофрукты	20	25	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10
	сахар	7	10											
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	Итого	460	580	12,02	15,67	13,07	16,67	56,42	70,84	371,6	472,48	10,313	13,09	
Уплотненн ый полдник	1.Запеканка картофельная с печенью	120	150	8,9	11,14	6,58	8,23	20,42	25,53	177	221,25	17,85	22,3	67
	печень	50	60											
	Картофель	150	200											
	лук	10	13											
	Масло сливочное	5	6											
	2.Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	3.Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	4.Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	Итого	450	490	12,82	15,91	7,49	9,26	65,89	76,13	381,03	450,2	31,85	36,32	
	Всего за день	1399	1682	39,84	50,74	33,59	41,27	178,52	221,18	1154,6	1434,38	44,253	54,41	

	3.Капуста тушеная	120	150												
	капуста	160	200												
	масло сливочное	6	8												
	лук	9	12	2,4	3	3,66	4,57	7,21	9,02	81,86	102,33	20,53	25,7	41	
	томатная паста	9	12												
	мука	1	2												
	сахар	3	4												
	морковь	8	10												
	4.П/ф котлета Сочная	60	60	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42	0,59	0,59	40	
	котлета сочная	62	62												
	Масло растительное	2	2												
	5.Компот из свежих фруктов	150	180												
	яблоки	35	40	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	33	
	Сахар	10	12												
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11	
	7. Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15	
	Итого	590	720	21,68	24,76	17,89	20,33	73,96	91,81	570,54	677,82	26,03	32,3		
Уплотненны й полдник	1.Ватрушка с творогом	100	100	10,5	10,5	6,26	6,26	33,3	33,3	230	230	0,04	0,04	69	
	мука	60	60												
	сахар	5	5												
	масло сливочное	2	2												
	яйцо	1\6	1\6												
	дрожжи	1,2	1,2												
	Масло растительное	2	2												
	творог	45	45												
	2.Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63				43
	яйцо	1	1												
	3.Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14	
	кофейный напиток	1,5	2												
	сахар	7	10												
	молоко	130	160												
	4. Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
	Итого	390	420	18,34	18,85	13,26	13,67	54,03	57,76	407	428	11,02	11,2		
	Всего за день	1480	1785	53,59	60,72	48,8	56,1	209,2	239,3	1435,29	1732,4	39,3	46,2		

	свекла	50	60												
	морковь	8	10												
	лук	8	10												
	масло растительное	3	4												
	говядина	20	30												
	сметана	3	5												
	Соль	3	5												
	Масло сливочное	2	3												
	3.Картофель запеченый в сметанном соусе	150	200	3,59	4,82	6,1	8,14	19,36	26,02	147	196	4,29	5,78	84	
	картофель	180	240												
	сметана	15	20												
	Масло сливочное	4	6												
	мука	5	6												
	сыр	4	5												
	4. Кисель из свежемороженых ягод	150	200	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77	
	свежемороженые ягоды	20	25												
	сахар	10	12												
	крахмал	8	10												
	5. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11	
	Итого	530	690	8,34	11,5	13,43	19,13	61,27	79,59	383,53	522,71	64,4	87,07		
Уплотнен ый полдник	1.Салат из зеленого горошка	30	40	0,89	1,19	1,55	2,07	0,95	1,27	24,75	33	3,33	4,44	12	
	зеленый горошек	43	58												
	масло растительное	2	3												
	2.Омлет натуральный	100	120	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,98	1,17	13	
	яйцо	1,5	1,8												
	молоко	80	100												
	Масло сливочное	4	5												
	3. Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15	
	4.Чай с лимоном	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	1	
	чай	1	1,5												
	сахар	7	10												
	лимон	10	12												
	5.Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
Итого	410	480	11,37	14,3	15,73	20,95	34,78	43,52	328,45	409,62	14,33	15,64			
Всего за день	1429	1782	44,46	56,99	50,45	67,18	147,74	190,5	1217,2	1581	81,34	106,69			

	соль	3	5												
	3. Гуляш мясной	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	0,8		76
	говядина	55	75												
	Масло растительное	3	4												
	мука	1	2												
	лук	5	7												
	Морковь	5	7												
	томатная паста	4	6												
	4. Каша гречневая														
	рассыпчатая	130	150	6,33	7,6	5,65	6,8	31,1	37,3	204,9	245,9	0,04	0,05		48
	гречка	50	60												
	масло сливочное	5	6												
	5. Напиток из шиповника	150	200												
	шиповник	20	25	0,51	0,68			17,28	23,05	71,17	94,9	45	60		116
	Сахар	11	15												
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08		11
	7. Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0		15
	Итого	600	820	18,16	27,9	20,03	25,53	91,84	116,64	669,53	854,87	53,71	71,33		
Уплотненный полдник	1. Плюшка новомосковская	100	100	7,8	7,8	5,8	5,8	51,15	51,15	291,5	291,5	0,03	0,03		101
	мука	70	70												
	дрожжи	1,2	1,2												
	сахар	8	8												
	масло сливочное	6	6												
	яйцо	1\10	1\10												
	молоко	30	30												
	2. Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4		36
	3. Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10		16
	Итого	400	400	9,2	9,2	6,4	6,4	81,15	81,15	420,83	420,83	14,03	14,03		
Всего за день	1500	1860	38,18	52,46	40,25	51,12	228,6	285,93	1479,5	1860,9	68,81	86,65			